



ហាត់ប្រាណ

គន្លឹះមួយធ្វើឲ្យនៅមានសុខភាពល្អ



ហាត់ប្រាណជួយអ្នក

បានជាច្រើន

របៀប ។ វាធ្វើឲ្យ

ខ្លួនប្រាណ អ្នកមាន

សុខភាពល្អ និងធ្វើ

ឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍

ល្អ ។

តើការហាត់ប្រាណជួយខ្ញុំរបៀបណា?

អ្នកត្រូវការហាត់ប្រាណដើម្បីសុខភាពល្អ ។ វាជួយអ្នករក្សាសុខភាពទំងន់ ។ វាជួយការពារពីបញ្ហាបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺមហារីកប្រភេទខ្លះ ។ ហាត់ប្រាណជួយអ្នកឲ្យ មានអារម្មណ៍ល្អ ហើយរស់បានយូរ ។

តើការហាត់ប្រាណច្រើនប៉ុណ្ណាដែលកុមារត្រូវការ?

កុមារត្រូវការពីមួយម៉ោង ឬលើសរៀងរាល់ថ្ងៃ ។ លំហាត់ ប្រាណស្របយកខ្យល់អាកាសដូចជា ការរត់ ត្រូវតែធ្វើឡើងភាគច្រើននៃការហាត់ប្រាណរបស់កូនអ្នក ។ រួមទាំងការហាត់ ប្រាណធ្វើឲ្យសាច់ដុំកាន់តែខ្លាំងឡើង ។ អត្តពលកម្ម ឬការ ហាត់ប្រាណច្រត់ដៃ (push-ups) គឺជាការហាត់ប្រាណ មួយដ៏ល្អសំរាប់ធ្វើឲ្យសាច់ដុំខ្លាំងឡើង ។ ការហាត់ប្រាណជួយកុមារបង្កើតនូវរាងកាយមានសុខភាពល្អ ។ វាក៏ជួយពួក គេឲ្យដេកលក់បានប្រសើរ និងរៀនរូកែក្នុងសាលាដែរ ។ ជួយពួកគេរកមធ្យោបាយហាត់ប្រាណឲ្យបានទៀងទាត់ពេលវេលា ។ ហាត់ជាមួយកូនអ្នក បើសិនជាអាចធ្វើទៅបាន ។ រក្សាវាជាការសប្បាយ ។

តើមនុស្សធំត្រូវការហាត់ប្រាណច្រើនប៉ុណ្ណា?

មនុស្សធំត្រូវការពេលប្រហែលពីរម៉ោងកន្លះសំរាប់ការហាត់ប្រាណជាមធ្យម ឬត្រូវការពេលប្រហែលមួយម៉ោង និងដប់ប្រាំនាទីសំរាប់ការហាត់ប្រាណកំរិតធ្ងន់រៀងរាល់សប្តាហ៍ ។ វាអាចធ្វើឡើងសំរាប់រយៈពេលខ្លីៗដែលបញ្ចូលគ្នាទៅបានដល់រយៈពេលពីរម៉ោងកន្លះនៃការហាត់ប្រាណកំរិតមធ្យម ឬមួយ ម៉ោង និងដប់ប្រាំនាទីសំរាប់ការហាត់ប្រាណធ្ងន់ ។ ចូរហាត់ប្រាណពីរថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ដើម្បីឲ្យសាច់ដុំរបស់អ្នកកាន់តែខ្លាំងឡើង ។

តើប្រភេទអ្វីដែលយើងគួរធ្វើ?

ចាប់ផ្តើមពីងាយ ហើយបង្កើនឲ្យកាន់តែច្រើនឡើងៗ ។

ការហាត់ប្រាណនេះធ្វើឲ្យអ្នកបែកញើស ហើយឲ្យបេះដូងអ្នក ដើរកាន់តែឆ្ងាយ ៖

- ▶ ជិះកង់
- ▶ ដើរ ឲ្យលឿន
- ▶ រាំ
- ▶ ហែលទឹក
- ▶ កីឡាប្រភេទខ្លះ
- ▶ កិច្ចការក្នុងផ្ទះខ្លះៗ និងការងារតាមទីផ្សារក្រៅផ្ទះ

ខាងក្រោមនេះនឹងផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវការហាត់ប្រាណដ៏ល្អមួយ ៖

- ▶ រត់ត្រីកៗ
- ▶ ហែលទឹកច្រើនដុំ
- ▶ ជិះកង់លឿន
- ▶ កីឡាប្រភេទខ្លះៗ

ខាងក្រោមនេះនឹងបង្កើនកំឡាំងសាច់ដុំ ៖

- ▶ លើកដុំទំងន់
- ▶ ធ្វើយ៉ូហ្កា (yoga)
- ▶ សន្លឹងដៃដោយប្រើខ្សែរកោស្លី
- ▶ ហាត់ប្រាណ Push-ups, pull-ups និង sit-ups
- ▶ កិច្ចការក្នុងផ្ទះ និងតាមទីផ្សារក្រៅផ្ទះ

ការហាត់ប្រាណដោយសន្លឹងក៏ជាការមួយល្អដែរ ។ វាធ្វើឲ្យ អ្នកងាយរត់តែនខ្លួនបានច្រើន ។

ពិនិត្យជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកសិនមុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើកម្មវិធីហាត់ប្រាណថ្មី ។ ការហាត់ប្រាណជាមធ្យោបាយមួយប្រសើរបំផុតដើម្បីជួយអ្នក និងគ្រួសារអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ និងឲ្យនៅមានសុខភាពល្អជានិច្ច ។